2.070 Nátierka z ovsených vločiek s kapiou
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ovsené vločky	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,40	0,40
maslo	0,80	0,80	1,05	1,05	1,20	1,20	1,40	1,40
mlieko	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,10	1,10
mäkký syr	0,50	0,50	0,65	0,65	0,75	0,75	0,85	0,85
kapia sterilizovaná b. n.	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35
soľ	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Ovsené vločky preberieme, opražíme nasucho, zomelieme a zalejeme mliekom. Necháme nabobtnať. Maslo vymiešame so syrom do peny, pridáme kašu z ovsených vločiek, dochutíme soľou a na jemné kocky pokrájanou kapiou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	332	80	1,22	7,7	0,0	1,4	0,1	38,3	0,1	0,058	0,0	0,0	0,7	0,0
B	436	105	1,61	10,2	0,0	1,9	0,1	50,5	0,1	0,076	0,0	0,0	0,9	0,0
C	503	121	1,88	11,6	0,0	2,3	0,2	58,4	0,2	0,087	0,0	0,0	1,1	0,0
D	607	146	2,34	13,6	0,0	3,5	0,3	69,4	0,3	0,100	0,0	0,1	1,5	0,0